

# *Propositions pour une initiation aux jeux de raquettes pour débutants*

## *Préambule*

*Les propositions de séances qui vont suivre se veulent purement indicatives et ne constituent en rien des fiches modèles exemptes de toutes critiques.*

*Elles ne sont que le début, de ce qui pourrait être une progression dans l'initiation aux jeux de raquettes, et n'ont que la modeste prétention, d'offrir des idées d'activités à destination d'un public d'enfants débutants.*

*Chaque séance suivra le même schéma:*

- une mise en train, un échauffement;*
- le corps principal de la séance (qui fait l'objet des fiches proposées ci-après);*
- un retour au calme;*
- une synthèse de groupe récapitulant la séance.*

### *Bibliographie indicative*

*On peut trouver une progression intéressante de jeux de raquettes (Badminton) dans "Pratiquer l'éducation physique et sportive au cycle III", de Jean-Claude Boulo et Jean-Claude Olivier, chez Armand COLIN. Cette progression peut, je pense, être adaptée à tous les jeux de raquettes.*

# Séance n°1

*Objectif(s)*: découvrir, manipuler et s'adapter au matériel spécifique.

*Matériel*: raquettes de tennis (petites raquettes souhaitables), balles (balles en mousse souhaitables).

*Déroulement*:

⇒ Découverte du matériel: raquette + balle. Faire différencier rapidement la constitution d'une raquette: manche, tamis, cordage.

⇒ Tâche n°1: se déplacer dans l'espace sans faire tomber la balle du tamis.

- ◆ Laisser les enfants se déplacer librement dans l'espace.
- ◆ Une fois que les balles ne chutent plus, introduire des variables: quand les enfants entendent le signal ils doivent avancer - reculer - marcher - courir - s'arrêter - se mettre accroupi (possibilité de choisir un "chef d'orchestre": aux autres de faire pareil...) - faire tomber la balle du voisin sans faire tomber la sienne en ne s'aidant que du corps... Alternier la position de la balle sur le tamis: coup droit et revers.

⇒ Tâche n°2: faire rebondir la balle sur la raquette en restant le plus immobile possible.

- ◆ Demander aux élèves de faire rebondir la balle sur la raquette.
  - ◆ Observer les résultats (les balles vont partir dans des directions différentes suivant l'orientation du tamis). Amener les élèves à la conclusion que le tamis de la raquette doit rester le plus "droit" (horizontal) possible.
  - ◆ Faire répéter l'exercice quelques secondes. Observer les tenues de raquettes...  
Montrer aux élèves la tenue de raquette pouvant leur faciliter la tâche: tenir la raquette par le milieu du manche avec la main gauche (pour les droitiers), cordage perpendiculaire au sol, puis venir avec la main droite serrer le bout du manche comme si on serrait la main à quelqu'un. Autre possibilité: les élèves prennent le manche de leur raquette comme s'ils voulaient utiliser un marteau (la tranche de la raquette frapperait). Tous les doigts doivent venir enserrer le manche. Éviter, même si cela paraît plus confortable à certains, les index ou les pouces qui viennent s'allonger sur le manche (manque de stabilité, pas naturel, évite les retournements de doigt...). Une fois la main "fixée": elle ne bouge plus. C'est le poignet qui guide les actions.
  - ◆ Faire rebondir à nouveau la balle sur la raquette en se déplaçant le moins possible. En profiter pour faire le tour des enfants et leur indiquer des positions plus confortables au niveau du bras: la main qui tient la raquette reste au maximum dans l'alignement du coude; coude qui est décollé du corps, sans exagération.
  - ◆ Compter les jonglages.
  - ◆ Introduire ensuite le déplacement et les variables sur le modèle de la tâche n°1.
  - ◆ Faire un point avec les élèves de tous les détails "techniques" abordés.
- ⇒ Terminer par un jeu: "les balles brûlantes": deux équipes qui doivent renvoyer toutes les balles dans le camp adverse (les balles devront passer au dessus d'un obstacle). Les élèves n'ont le droit d'avoir en main qu'une seule balle à la fois. Arrêter le jeu au bout d'une minute... Effectuer le comptage et mettre en place une revanche éventuelle...

## Séance n°2

*Objectif(s):* améliorer la manipulation du matériel spécifique; échanger.

*Matériel:* raquettes de tennis, balles, plots.

*Déroulement:*

⇒ Rappeler la séance précédente et effectuer un échauffement par une répétition succincte des points abordés la fois précédente.

⇒ Tâche n°1: se déplacer dans l'espace en faisant rebondir la balle sur la raquette.

- ◆ Laisser les enfants se déplacer librement en jonglant avec la balle. La balle doit tomber un minimum de fois par terre.
- ◆ L'adaptation effectuée, introduire des variables: jongler en avançant - reculant - courses de relais - enchaîner les rebonds le plus rapidement possible - faire rebondir très haut puis se contenter de présenter le tamis à la balle jusqu'à l'arrêt des rebonds - jongler côté coup droit - jongler côté revers - jongler en alternant coup droit et revers...
- ◆ Faire prendre conscience de l'importance de l'orientation du tamis au contact de la balle.

⇒ Tâche n°2: se déplacer ou rester immobile en faisant rebondir la balle au sol.

- ◆ Rappeler la tenue de raquette (Cf. séance n°1).
- ◆ Compter le nombre de rebonds au sol. Il n'est pas nécessaire de taper fort dans la balle... Cela permet d'éviter des balles trop hautes et d'éventuelles collisions entre élèves qui seraient hypnotisés par leur balle.
- ◆ Faire remarquer là encore l'orientation du tamis au contact de la balle.
- ◆ Introduire éventuellement des variables pour complexifier l'exercice (Cf. tâche n°1).

⇒ Tâche n°3: taper en coup droit, en position de profil, pour envoyer la balle à un partenaire.

- ◆ Face à face, on laisse tomber la balle au sol, puis au sommet du rebond, on tape la balle pour la donner au partenaire en face.
- ◆ Laisser faire les élèves puis insister sur:
  - ↳ la position de profil;
  - ↳ le plan de frappe devant soi;
  - ↳ la vision de la balle qui reste constante;
  - ↳ l'accompagnement: après la frappe, laisser le bras finir sa course (la main tenant la raquette vient se poser sur l'épaule opposée).

⇒ Jeu de fin de séance: disposer des plots faisant office de cibles. Deux équipes, deux camps: l'équipe qui touche le plus les plots en faisant des coups droits gagne. Arrêter le jeu au bout d'une minute... Effectuer le comptage et mettre en place une revanche éventuelle...

## Séance n°3

*Objectif(s):* coopérer en coup droit, échanger.

*Matériel:* raquettes de tennis, balles, plots.

*Déroulement:*

⇒ Rappeler la séance précédente et effectuer un échauffement par une répétition succincte des points abordés la fois précédente.

⇒ Introduire dans l'échauffement les différentes variétés de pas utiles: pas en avançant, pas en reculant, pas chassés, pas croisés, marcher en pas de "canards" pour la flexion...

⇒ Tâche n°1: faire des coups droits contre un mur.

◆ Faire rappeler aux élèves les points dégagés lors de la séance précédente:

↳ la position de profil;

↳ le plan de frappe devant soi;

↳ la vision de la balle qui reste constante;

↳ l'accompagnement: après la frappe, laisser le bras finir sa course (la main tenant la raquette vient se poser sur l'épaule opposée).

◆ Mise en action: dans un premier temps, les élèves frappent la balle et doivent la récupérer avec la main. Dans un second temps, ils peuvent enchaîner les échanges avec le mur.

⇒ Tâche n°2: faire des coups droits sur une balle lancée à la main par un partenaire.

◆ Deux par deux: un élève envoie une balle à la main à un autre qui la lui renvoie en faisant un coup droit. Faire démarrer les élèves qui frappent la balle en position de profil, préparation effectuée. Ils n'auront ainsi qu'à venir frapper la balle et à accompagner la fin du geste.

◆ Inverser les rôles.

◆ Pour les plus "doués": ne pas faire démarrer de profil mais en position d'attention.

◆ Une fois le point précédent maîtrisé: introduire les déplacements en ne faisant plus lancer "sur" le joueur.

⇒ Tâche n°3: échanger avec un partenaire, coup droit contre coup droit, en essayant de faire le maximum d'échanges.

◆ Espacer suffisamment les élèves, puis laisser les élèves échanger, coup droit contre coup droit. Chercher à maintenir l'échange le plus longtemps possible (compter...).

◆ Montrer l'intérêt des "petits pas d'ajustements" pour toujours bien se placer de profil avant la frappe.

⇒ Jeu de fin de séance: effectuer une tournante. Les deux derniers joueurs en lice ponctuent le jeu par un match en 2 points gagnants. Recommencer la situation si le temps matériel le permet...